พ้นมือมาร

สมเด็จพระญาณสังวร

หนังสือธรรมะ โดย สมเด็จพระญาณสังวร

แนวทางแห่งความสุข

ความสุขอันไพบูลย์

จิตตภาวนา

ผู้ทำความดี....ย่อมได้ที่พึ่ง

พ้นมือมาร

ค่าบำรุงเล่มละ ๔ บาท

หนังสือมีจำหน่ายที่สำนักงานมูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุ ฯ
วัดมหาธาตุ ฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพ ฯ ๑๐๒๐๐
ธนาณัติสั่งจ่ายไปรษณีย์หน้าพระลาน
ในนาม "มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุ ฯ"
เพิ่มค่าส่งทางไปรษณีย์เล่มละ ๑ บาท



พ้นมือมาร

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์
กรุงเทพมหานคร
โทร. ๒๒๑๕๘๑๘, ๒๒๒๑๙๗๙, ๒๒๒๘๐๐๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ /๒๕๒๖ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

โรงพิมพ์อักษรสมัย



๗/๑-๓ เบื้องสมาคมพ่อค้าไทย ถนนราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๒
นายอิทธิพล ธนสัมพันธ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๒๒๘๑๘๑, ๒๒๑๒๓๘๙

คติธรรมอำนวยพร

การระลึกถึงพระพุทธโอวาท เป็นเหตุให้จิตผ่องใส เป็นสุข ไม่มากก็น้อย

ถ้าความระลึกถึงพระพุทธโอวาท มีมากขึ้นทุก ๆ วัน ก็จะทำให้ผู้ระลึกถึง ลดบาป เพิ่มบุญ หนุนใจให้ผ่องใสมากขึ้นทุกวัน

ฉะนั้น ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๒๗ นี้

จึงขอให้ท่านทั้งหลายเริ่มต้นปีใหม่ ชีวิตใหม่ การกระทำใหม่

ด้วยการระลึกถึง และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถือเป็นการ "อำนวยพร" คือก่อสิ่งประเสริฐแก่ตนเอง อันจะนำให้ประสบสุขตลอดปี และ ตลอดไป

สมเด็จพระญาณสังวร

(*สุวฑฺฒโน*)

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ มกราคม ๒๕๒๗



ส.ค.ส.

อภิวันทนาการ

แด่ ....

....

....

จาก ....

........../........../..........

แต่วันหนึ่งนกมูลไถได้บินออกไปนอกเขตของตน ก็ถูกนกเหยี่ยวจับตัวได้ ก็จะนำไปเป็นอาหารนกมูลไถก็ร้องครวญครางขึ้นว่า

"ทั้งนี้ก็เพราะได้บินออกมาพ้นวิสัยของตน ถ้าหากว่าอยู่ในวิสัยของตนแล้ว นกเหยี่ยวก็จะทำอะไรไม่ได้"

นกเหยี่ยวจึงถามว่า *"วิสัยคือเขตของเจ้านั้นอยู่ที่ไหน"*

นกมูลไถก็ตอบว่า *"อยู่ที่มูลไถ ของขาวนาในนา"*

นกเหยี่ยวผู้ทนงในอำนาจของตนว่าอยู่เหนือนกมูลไถเป็นอันมาก จึงได้ปล่อยนกมูลไถไปพร้อมกับบอกว่า *"เจ้าจงไปสู่เขตของเจ้า ซึ่งจะไม่พ้นอำนาจของเรา"*

นกมูลไถจึงบินกลับไป จับอยู่บนก้อนมูลไถ แล้วก็บอกนกเหยี่ยวว่า *"ถ้าสามารถก็จงเฉี่ยวลงมาจับตัวเรา"*

นกเหยี่ยวจึงได้เฉี่ยวโฉบลงมาโดยแรงเพื่อจะจับนกมูลไถ นกมูลไถก็หลบเข้าใต้ก้อนดินมูลไถเสีย อกนกเหยี่ยวก็มากระทบกับก้อนดินมูลไถโดยแรง จึงถึงความวิบัติวินาศไปเอง นกมูลไถก็พ้นภัย เพราะว่าหลบอยู่ใต้ก้อนดินมูลไถนั้น

คำนำ

"พ้นมือมาร" ได้นำมาจากคำบรรยายตอนหนึ่งจากรายการ "จิตตภาวนา" ของ "ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร"

ซึ่งได้ออกอากาศเวลาประมาณ ๐๖.๐๐ น. ทางวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ทุกวัน

แม้ว่าจะมีเนื้อเรื่องบรรจุไว้เพียงเล็กน้อย แต่ใจความสำคัญของคำบรรยายมิได้เล็กน้อยไปด้วยเลย

หลักปฏิบัติในเรื่อง "พ้นมือมาร" หากอ่านแล้วสามารถปฏิบัติตามได้ด้วย ย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างมหาศาล

มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุ ฯ

๑ มกราคม ๒๕๒๗

มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุ ฯ วัดมหาธาตุ ฯ
ท่าพระจันทร์ กรุงเทพ ฯ ๑๐๒๐๐
โทร. ๒๒๒-๑๙๗๙,๒๒๒-๘๐๐๔,๒๒๑-๕๘๑๘

แม้ในด้านอื่นก็เช่นเดียวกัน เมื่อเป็นดังนี้ก็เลยไม่นับถือและเขาเข้าใจว่าศาสนาก็ **เสื่อม** ไป แต่อันที่จริงนั้นตนเองเสื่อมไปจากศาสนา เพราะเข้าใจในเรื่องที่พึ่งดังกล่าวนี้ไม่ถูกต้อง

ฉะนั้น ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า **พึ่งตน พึ่งธรรม** ก็คือ **ปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔** ไม่ส่งจิตให้เที่ยวไปในวิสัยของมาร แต่ให้ตั้งอยู่ในวิสัยของพระพุทธบิดา ก็คือภายในขอบเขตของสติปัฏฐาน เมื่อเป็นดังนี้ มารก็จับอารมณ์เข้ามารังควานจิตไม่ได้

แต่ถ้าไม่เชื่อพึ่ง ส่งจิตให้เที่ยวไปนอกวิสัยของพระพุทธบิดาอันมิใช่วิสัยของตน มารก็จับอารมณ์เข้ามารังควานจิตใจได้ เช่นเดียวกับนกเหยี่ยวที่จับนกมูลไถ ซึ่งบินออกไปไกลนอกเขตของตน ดังนิทานสาธกที่ตรัสเล่านั้น

และแม้นกมูลไถตัวเล็กเมื่ออยู่ในวิสัยของตนแล้ว มารตัวใหญ่เท่าไรก็รังควานไม่ได้ เช่นเดียวกับนกเหยี่ยวเข้ามาจับไม่ได้ ขืนเข้ามาจับ นกเหยี่ยวก็เป็นอันตรายไปเอง ดังเรื่องที่เล่านั้น

และทั้งนี้ก็ตนเองต้องปฏิบัติตนเอง ปฏิบัติเข้ามาสู่วิสัยของพระพุทธบิดาเอง เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงจะเป็นอันว่า มีธรรมะเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นที่พึ่ง และก็พ้นภัยจากกิเลสมารและจากความชั่วร้ายทั้งหลายต่าง ๆ ได้ ดังนี้แหละเป็นอันว่ามีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ก็พร้อมทั้งมีพระพุทธะ พระสังฆะ เป็นที่พึ่งรวมอยู่ด้วย

การถึงที่พึ่งดังนี้ เป็นการถึงอันถูกต้อง ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมะและปฏิบัติพุทธศาสนาต้องกระทำความเข้าใจให้ถูก และเมื่อทำความเข้าใจให้ถูกปฏิบัติถูกดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าจะไม่ผิดจากผลที่พึงประสงค์ จะไม่ลงโทษศาสนาว่า "พึ่งไม่ได้" ดังเรื่องที่เล่ามาข้างต้นด้วยการที่ถึงที่พึ่งอย่างผิด ๆ นั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจให้ถูกดังนี้แล้ว ก็จะรู้ได้เองว่าคำสั่งสอนของพระ-

พ้นมือมาร

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ตุลาคม ๒๕๒๖

บัดนี้จะแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจ นอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ตั้งใจถึงพระองค์ พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งสอนไว้ให้บุคคลมีตนเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ให้มีธรรมเป็นสรณะเป็นที่พึ่งและได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติใน **สติปัฏฐานทั้ง** ๔ ตั้งสติพิจารณา **กาย เวทนา จิต ธรรม**

มีความเพียร มีความรู้พร้อม มีสติ **ความระลึกได้** และกำจัด**ความยินดี** ความยินร้ายในโลกเสีย

ตามพระพุทธภาษิต **ที่**ตรัสสอนไว้**นี้** เป็นอันชี้ให้บุคคลปฏิบัติใน **สติปัฏฐานทั้ง** ๔ และเมื่อปฏิบัติในสติปัฏฐาน**ทั้ง** ๔ ก็ชื่อว่า "มีธรรมเป็นที่พึ่ง" "มีตนเป็น**ที่**พึ่ง" และ**ในข้อนี้** ได้**ตรัส**แสดงไว้อีกด้วยว่า เมื่อมีตนมีธรรมะเป็น**ที่พึ่ง**ดังนี้ **มาร** ย่อมจับอารมณ์เข้ามาสู่**จิต**ใจมิได้

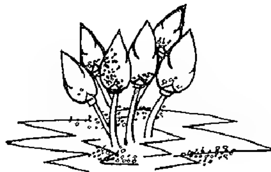
เพราะว่าเมื่อปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ย่อม**ส่งจิต**ให้เที่ยวไปในอารมณ์ของ **สติปัฏฐาน** อันเป็น **วิสัย** ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบิดา มิได้**ส่งจิต**ออกไป ในอารมณ์ภายนอก มารจึงจับอารมณ์เข้ามารังควานจิตใจ**มิได้**

แต่ว่าเมื่อส่งจิตให้เที่ยวไป**ในวิ**สัยของมารนอก**เขตวิสัย** ของ**พระ**พุทธเจ้าผู้ทรงเป็น**พระ**บิดา มารก็สามารถจับอารม**ณ์** เข้ามาสู่จิตใจได้ และ**ได้**ตรัสนิทานเปรียบเทียบเรื่อง **นกมูลไถกับนกเหยี่ยว** ซึ่งนกมูลไถนั้นก็มีที่โคจร **เป็น**วิสัยของตนอยู่ในเขตของมูลไถของชาวนาใน**นา**

พุทธเจ้าทุกประการนั้น เป็นสิ่งที่มีเหตุผล และก็ต้องอาศัยตนเองนี่แหละ ให้เข้าถึงเหตุถึงผลอันถูกต้องและปฏิบัติให้ถูก

การปฏิบัติส่งจิตเข้ามาพิจารณาสติปัฏฐาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ย่อมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ทำให้พ้นจากอำนาจของมาร มารจับอารมณ์เข้ามารังควานไม่ได้ แม้ว่าจะ "ปฏิบัติ" ชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ก็เป็นอันว่าได้เริ่มพบทางพ้นจากอำนาจของมาร ได้พบทางที่จะนำตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์ ให้เป็นผู้มีอิสระเสรีจากอำนาจของมาร

แม้วันหนึ่งๆ จะปฏิบัติชั่วเวลาหนึ่ง เร็วหรือช้าเท่าไรก็ตาม ก็ย่อมได้รับประโยชน์แน่นอน.



ได้ตรัสนิทานเปรียบเทียบดังนี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า บรรดาศิษย์ของพระตถาคตพุทธเจ้า เมื่อ ได้ปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ส่งจิตเข้าอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือส่งจิตมาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่ทรงสั่งสอน เมื่อเป็นดังนี้ ก็เหมือนอย่างว่า ส่งจิตอยู่ในวิสัยซึ่งเป็นเขตของพระพุทธบิดามารก็เข้ามาจับอารมณ์ รังควานจิตใจมิได้

แต่ถ้าส่งจิตให้เที่ยวไปนอกสติปัฏฐาน คือส่งจิตไปในกามคุณารมณ์ต่าง ๆ มีอารมณ์คือรูป เสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ มารก็ย่อมจับอารมณ์วิ่งเข้ามาสู่จิตใจได้ปรากฏเป็น

ราคะ ความติดใจยินดีบ้าง

โทสะ ความโกรธแค้น ขัดเคืองบ้าง

โมหะ ความหลงใหลบ้าง

ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกามคุณารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น ดังนี้เรียกว่า มารคือกิเลสนี้แหละจับอารมณ์วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ

เพราะฉะนั้นเมื่อมุ่งรักษาจิตใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบระงับ ก็ไม่พึงให้เที่ยวไปในกามคุณารมณ์ทั้งหลายดังกล่าว อันนับว่าเป็นเขตของมาร วิสัยของมาร

แต่ว่า นำจิตให้เข้ามาสู่สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือตั้งจิตพิจารณา "กาย เวทนา จิต ธรรม" นี่แหละนับว่าเป็น "วิสัย" ของพระพุทธบิดา เป็นเขตของพระพุทธบิดา คือพระพุทธเจ้า มารก็เข้ามาจับอารมณ์เข้ามารังควานจิตใจมิได้ ดั่งนี้แหละเรียกว่า "มีธรรมเป็นที่พึ่ง"

และเมื่อมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ก็ ชื่อว่า "มีตนเป็นที่พึ่ง" พึ่งตนได้ เพราะตนมีธรรมเป็นที่พึ่ง พึ่งธรรมได้ และก็ต้องปฏิบัติแสวงหาที่พึ่งนี้ด้วยตนเอง ด้วยการที่

ตั้งจิตกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมให้เป็นสติปัฏฐานขึ้นดังกล่าว

ตามที่พระพุทธภาษิตแสดงไว้พร้อมทั้งนิทานสาธกธรรมดังนี้ ก็เป็นเรื่องของปฏิบัติธรรมตามเหตุและผล ซึ่งทุกคนก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ กระทำได้ และก็เป็นการปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามที่แสดงไว้ใน **พระสังฆคุณ** นั้น

การที่มาทำความเข้าใจในเรื่องที่พึ่งให้ถูกต้องดังนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมอันถูกต้องดังกล่าว

ศรัทธา คือความเชื่อก็ถูกต้อง ทั้งเป็น **ปัญญา** คือความรู้เข้าถึงที่พึ่งอันแท้จริง

แต่ถ้าไม่เข้าใจให้ถูกต้อง มุ่งพึ่งอย่างอื่นอันไม่ถูกต้อง ย่อมกลายเป็น "โทษ"

และการนับถือพุทธศาสนาก็กลายเป็นการนับถือที่ไม่ถูกต้อง อันทำให้เกิดความ

เสื่อมแก่ผู้นับถือเอง ซึ่งก็เข้าใจว่า “ศาสนาเสื่อม”

ดังเช่นนับถือด้วยมุ่งจะพึ่งให้ธรรมะพร้อมทั้งพระพุทธะ และพระสังฆะ ช่วยในด้านที่ไม่ถูกต้อง ต่าง ๆ ตลอดจนถึงตั้งความปรารถนาช่วยให้ชนะการต่อสู้ต่าง ๆ ตลอดจนถึงต่อสู้สงคราม

ครั้นแพ้สงครามก็เลยเข้าใจว่าพระพุทธะ พระธรรมะและพระสังฆะนั้นไม่ช่วยจริง

และก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรที่จะนับถือ

เพราะช่วยให้ชนะไม่ได้

ธรรมบรรยาย โดย สมเด็จพระญาณสังวร

"จิตตภาวนา" จันทร์-อาทิตย์ ๐๖.๐๐-๐๖.๑๕ น.
วิทยุยานเกราะ ๗๙๒ (เอ.เอ็ม.)

รายการธรรมะจาก "ศูนย์การเผยแพร่พระพุทธศาสนา" ของ "มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย"

ออกอากาศเผยแพร่ทุกวัน ไม่มีวันหยุด และไม่มีการโฆษณาสินค้า ตั้งแต่เวลา ๐๕.๓๐-๒๓.๐๐ น.

วิทยุยานเกราะ ๗๙๒ (เอ.เอ็ม.)

การปฏิบัติส่งจิตเข้ามาพิจารณา "สติ-ปัฏฐาน" ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ ย่อมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก

ทำให้พ้นจากอำนาจของมาร

มารจับอารมณ์เข้ามารังควานไม่ได้

แม้ว่าจะ "ปฏิบัติ" ชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม

ก็เป็นอันว่าได้เริ่มพบทาง "พ้นจากอำนาจของมาร"

ได้พบทางที่จะนำให้ตนเป็นผู้บริสุทธิ์

ให้เป็นผู้มีอิสระเสรีจากอำนาจของมาร

สมเด็จพระญาณสังวร